



Dinkelflocken mit Apfel und Zimt - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
☐	Dinkelflocken (10 g)	4	Esslöffel	10 g
☐	Kuhmilch 2 % (250 g)	1	Glaß	250 g
☐	Apfel (180 g)	0.5	Stück	180 g
☐	Zimt (1 g)	1	Portion	1 g